



Desafío de aprendizaje continuo de Indiana

Desafío de aprendizaje continuo - Jardín de infantes	2
Desafío de aprendizaje continuo - Primer grado	6
Desafío de aprendizaje continuo - Segundo grado	10
Desafío de aprendizaje continuo - Tercer grado	14
Desafío de aprendizaje continuo - Cuarto grado	18
Desafío de aprendizaje continuo - Quinto grado	22
Desafío de aprendizaje continuo - Escuela media	26
Desafío de aprendizaje continuo - Escuela secundaria	30

Desafío de aprendizaje continuo - Jardín de infantes

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Se trata de actividades estupendas para pedirle a su hijo que las intente por su cuenta o con un poco de ayuda. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Después de leer un cuento, ilustra y escribe el siguiente capítulo o libro. Léeselo a un miembro de tu familia.	Con un mazo de cartas, ordena las cartas según el palo y después ordénalas de mayor a menor. Pide a un miembro de tu familia que te ayude con las figuras.	Usa palabras reconocibles a primera vista para crear una oración con la mayor cantidad de palabras posible. Asegúrate de que la oración siga teniendo lógica. ¿Cuántas palabras reconocibles a primera vista usaste?	Dibuja una rayuela con tiza en el patio o con trozos de papel dentro de tu casa y practica contar del 1 al 10 (o más) mientras saltas los espacios.	Escribe actividades como saltar, aplaudir o pisar fuerte sobre un bloque, y tira un par de dados y suma los números. Luego, completa la actividad que salió en el dado la cantidad de veces que contaste.	Dibuja figuras en trozos de papel o tarjetas. Haz una búsqueda del tesoro para hallar objetos de tu casa que tengan esas figuras. Clasifica y ordena los objetos; luego cuéntalos y compara cuántos tienes en cada categoría.
Comunicación	Ve de paseo por tu vecindario e inventa historias sobre quienes viven en las distintas casas. ¿Cuántos niños viven allí? ¿Qué crees que van a cenar esta noche?	Llama a un jugador de Pacers al 317-275-4444 u 877-275-9007. Escucha atentamente la historia.	Elige una imagen de una revista o de un periódico, escribe un par de oraciones sobre lo que ocurre en la imagen y sobre lo que crees que ocurrió antes y después de que se tomara la fotografía.	¿Qué ocurriría si las vacas dieran cerveza de raíz en lugar de leche? ¿Qué ocurriría si en realidad llovieran perros y gatos? Cuéntale a un familiar tus respuestas a estas preguntas condicionales y haz un dibujo para acompañarlas.	Escribe notas de agradecimiento y decóralas. Pídele a un miembro de tu familia que las entregue o envíe a los soldados, a los trabajadores de salud, de restaurantes o tiendas. Para los soldados: https://supportourtroops.org/cards-letters	¿Qué es algo que haces ahora con lo que necesitas ayuda de un adulto, pero que te gustaría intentar hacer por tu cuenta? Habla con un miembro de tu familia sobre cuándo o cómo podrías intentarlo.
Creatividad	Convierte una caja de cartón en lo que tú quieras. Decora	Usa materiales reciclables, como rollos de papel higiénico	Imagina que tu casa es otra cosa, por ejemplo, un	Intenta cantar en distintos lugares, como tu habitación, el	Inventa un comercial para algo que ya tengas o para	Pon música para bailar. Intenta diferentes

	la caja para que se vea tal como la imaginas.	vacíos, tapas, cajas de cereales viejas, etc., y pega con pegamento o cinta para crear o inventar algo. Cuéntale a un miembro de tu familia sobre tu invención.	salón de belleza o barbería, un avión, un restaurante, el consultorio de un doctor. Pide a un miembro de tu familia que mueva las sillas para que se parezca más a ese lugar. Imagina que te vas a peinar, te vas de viaje, comes o te haces un chequeo médico.	baño, afuera y, con ayuda de un adulto, incluso en el automóvil. ¿Qué observas con respecto al sonido en los distintos lugares?	un artículo inventado. Asegúrate de crear una canción o eslogan pegadizo para cantar o de decirlo varias veces en tu comercial.	cosas mientras bailas. ¿Puedes saltar siguiendo el ritmo? ¿Puedes sostener un libro en tu cabeza sin perder el equilibrio mientras bailas? ¿Puedes aplaudir al ritmo? Ahora cambia el estilo de música e inténtalo de nuevo. ¿Son estos desafíos más difíciles o más fáciles con la música nueva?
Pensamiento crítico	Imagina que eres un obrero de la construcción. Tienes que construir una casa nueva. ¿De qué color será? ¿Cuántas ventanas tendrá? ¿Qué otra cosa tendrá? Explica tu idea a un miembro de la familia.	Piensa en tu película preferida. Imagina que te conviertes en un personaje de esta película. ¿Serías un personaje nuevo? ¿Tendrías poderes especiales? ¿Usarías ropas diferentes? Explica tus ideas a un miembro de la familia.	Piensa en las distintas estaciones: verano, otoño, primavera e invierno. ¿Qué estación es tu preferida y por qué? ¿Te gustaría que fuera la misma estación todo el año? ¿Tienes una estación menos preferida y por qué? Explica tus ideas a un miembro de la familia.	Piensa en un lugar que hayas visitado o que te gustaría visitar. Haz un dibujo o un mapa de este lugar. Investiga un poco sobre este lugar y escribe dos datos sobre él.	Ve de paseo por tu casa o tu vecindario. ¿Cuántas cosas están hechas de plástico? ¿Cuántas están hechas de madera? ¿De metal? ¿De cartón? ¿De qué material ves más cantidad?	Haz una búsqueda del abecedario en toda tu casa. ¿Cuántas letras distintas puedes encontrar? Con un portapapeles, hoja y lápiz, lleva un registro de la cantidad de cada una de las letras que encuentras.
Colaboración	Cuando un miembro de tu familia esté descargando las compras, pregúntale si puedes ayudarlo. Luego, hazle algunas preguntas al adulto, por ejemplo: "¿De dónde viene la	Pregúntale a un miembro de tu familia qué es un certificado de nacimiento y cómo se usa, o busquen la respuesta juntos. Luego, elige un peluche, un muñeco coleccionable o una muñeca y	Usa objetos de la casa y otros materiales, y trabaja con otro miembro de la familia para construir una pista de obstáculos. Si es al aire libre, también puedes usar tiza para dibujar en la acera.	Juega al "dígalos con mímica" con uno o más miembros de tu familia. Escribe en distintos papeles personas, lugares, animales o cosas para representar, coloca los papeles en un	Busca un frasco u otro recipiente, y con tu familia escribe en hojas de papel pequeñas acciones de amabilidad que puedas hacer. Por ejemplo, sacar a pasear el perro de un vecino,	Crea un frasco o recipiente para ahorrar. En familia, decidan una fecha para contar los ahorros y un plan sobre cómo la familia gastará el ahorro. Cada vez que alguien de la casa

	leche?" "¿Qué verduras y frutas son verdes, rojas y amarillas?" Pídele que también te haga dos preguntas sobre las compras.	trabajen juntos para crear un certificado de nacimiento para él.	Túrnense para recorrerla y tómense el tiempo para ver quién es el más rápido.	sombrero y túrnense para sacar uno del sombrero.	compartir un juguete con un hermano, sacar la basura, etc. Elige una acción para hacerla juntos un par de veces por semana.	encuentre cambio suelto, ¡puede ponerlo en el frasco!
Bienestar social y emocional	Toma un sorbo de agua cuando necesites hacer una pausa durante el día. Concéntrate en las sensaciones del líquido que toca tus labios, que entra en tu boca y continúa por la garganta hasta que tragas. Tomarse un momento para desviar la atención de una sensación emocional a la otra puede servir para que el cuerpo se relaje y poder continuar el día con una actitud más positiva.	Di afirmaciones positivas en tu mente a lo largo del día, en especial cuando te sientas emocionalmente agotado. Ejemplos: "Puedo hacer esto, soy suficiente". "Soy amable conmigo y con los que me rodean".	Busca un lugar seguro y tranquilo para intentar las siguientes posturas: 1) La postura de Superman: esta postura se practica de pie con los pies separados apenas al ancho de la cadera, los puños apretados y los brazos extendidos al cielo, estirando el cuerpo lo más alto posible. 2) La postura de la Mujer Maravilla: esta postura se logra de pie con las piernas ligeramente abiertas a la altura de la cadera y las manos o puños sobre la cadera. ¿Cómo te hacen sentir estas posturas? Comparte con un miembro de tu familia.	Si tienes acceso a un área apropiada en el exterior, ve a ese lugar y coloca el cronómetro en 60-90 segundos para encontrar la mayor cantidad de un objeto determinado. Por ejemplo: podrías encontrar la mayor cantidad de hojas caídas o piedras redondas.	Pide a un miembro de tu familia que te ayude con esta actividad. Usa una tarjeta o una hoja, escribe una nota al maestro del año próximo y cuéntale sobre ti.	Haz un collage. Puedes usar hojas, pegamento, revistas y otros artículos que quieras agregar a tu collage. Crea distintos collage que ilustren cualidades personales, por ejemplo, tus fortalezas, ventajas y valores.
Salud y actividad física	Coloca un trozo de cinta en el	Elige una distancia y	Pídele a alguien de tu casa que	Juega a la mancha	Entrecruza los brazos de	Busca un escalón o

	<p>piso y salta de un lado a otro de la cinta tan rápidamente como puedas por 30 segundos.</p>	<p>comprueba con qué rapidez puedes correr esa distancia. Desafía a un familiar a que compita contigo.</p>	<p>ponga y detenga la música. Cuando empiece la música, baila. Cuando se corte, intenta una postura estrafalaria.</p>	<p>mientras saltas con una pierna como una cigüeña. Mantente dentro de un límite pequeño.</p>	<p>izquierda a derecha mientras saltas y golpeas los pies de izquierda a derecha.</p>	<p>banco y salta 50 veces. Ten cuidado. ¡Descansa si lo necesitas!</p>
--	--	--	---	---	---	--

Desafío de aprendizaje continuo - Primer grado

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Se trata de actividades estupendas para pedirle a su hijo que las intente por su cuenta o con un poco de ayuda. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Después de leer un cuento, ilustra y escribe el siguiente capítulo o libro. Léeselo a un miembro de tu familia.	Escribe tus palabras reconocibles a primera vista en tarjetas y colócalas en el piso. Comenzando de un lado del área, practica patear una pelota en dirección a la tarjeta y lee la palabra reconocible a primera vista. Continúa pateando la pelota y leyendo las palabras a medida que avanzas hasta el otro lado.	Busca un frasco de monedas, una bolsa de botones o un cubo de juguetes y cuenta las colecciones. ¿Cómo contaste las colecciones? ¿Cómo agrupaste los objetos para contar cada colección?	Tira dos dados y escribe una ecuación que represente el dado. Hazlo por lo menos 10 veces, ¡o más, si tienes tiempo! Desafío: ¡Repite esta actividad usando tres dados! (Puedes usar los dados de algún juego de mesa que tengas).	Escribe instrucciones "prácticas" de algo que sabes cómo se hace. (Ejemplos: andar en bicicleta, jugar un juego, preparar un sándwich).	Busca una hoja de diario, revista o algún correo y resalta o encierra con un círculo la mayor cantidad de palabras reconocibles a primera vista que puedas. Vuelve y lee esas palabras.
Comunicación	Llama a un jugador de Pacers al 317-275-4444 u 877-275-9007. Escucha atentamente la historia; luego, intenta volver a contar la historia a un familiar.	Elige una imagen de una revista o de un periódico, escribe un párrafo sobre lo que ocurre en la imagen y sobre lo que crees que ocurrió antes y después de que se tomara la fotografía.	Ve de paseo por tu vecindario e inventa historias sobre quienes viven en las distintas casas. ¿Cuántos niños viven allí? ¿Qué crees que van a cenar esta noche?	Escribe un anuncio para el mundo sobre una persona que conozcas que para ti sea un héroe y cuenta por qué. Con ayuda de un adulto compártela con todo el mundo aquí: https://myhero.com/questbook	¿Qué ocurriría si las vacas dieran cerveza de raíz en lugar de leche? ¿Qué ocurriría si en realidad llovieran perros y gatos? Cuéntale a un familiar tus respuestas a estas preguntas condicionales y a otras que hayas	Escribe notas de agradecimiento y decóralas. Pídele a un miembro de tu familia que las entregue o envíe a los soldados, a los trabajadores de salud, de restaurantes o tiendas. Para los soldados: https://supporto

					inventado.	urtroops.org/cards-letters
Creatividad	Convierte una caja de cartón en lo que tú quieras. Decora la caja para que se vea tal como la imaginas.	Usa materiales reciclables, como rollos de papel higiénico vacíos, tapas, cajas de cereales viejas, etc., y pega con pegamento o cinta para crear o inventar algo. Cuéntale a un miembro de tu familia sobre tu invención.	Imagina que tu casa es otra cosa, por ejemplo, un salón de belleza o barbería, un avión, un restaurante, el consultorio de un doctor. Pide a un miembro de tu familia que mueva las sillas para que se parezca más a ese lugar. Imagina que te vas a peinar, te vas de viaje, comes o te haces un chequeo médico.	Intenta cantar en distintos lugares, como tu habitación, el baño, afuera y, con ayuda de un adulto, incluso en el automóvil. ¿Qué observas con respecto al sonido en los distintos lugares?	Inventa un comercial para algo que ya tengas o para un artículo inventado. Asegúrate de crear una canción o eslogan pegadizo para cantar o de decirlo varias veces en tu comercial.	Pon música para bailar. Intenta diferentes cosas mientras bailas. ¿Puedes saltar siguiendo el ritmo? ¿Puedes sostener un libro en tu cabeza sin perder el equilibrio mientras bailas? ¿Puedes aplaudir al ritmo? Ahora cambia el estilo de música e inténtalo de nuevo. ¿Son estos desafíos más difíciles o más fáciles con la música nueva?
Pensamiento crítico	Haz un dibujo del océano. Piensa en sus diferentes colores. Piensa en la clase de peces que viven en el océano. Piensa en las diferentes plantas. Investiga un poco y escribe tres datos sobre el océano.	Crema una carrera de canicas con una bandeja para galletas, plastilina, tazas de papel pequeñas y canicas. ¿Cuántas pistas distintas puedes crear? ¿Cuánto tiempo tarda la canica en recorrer toda la pista?	Usa distintos materiales que encuentres en tu casa (plastilina, rollos de papel higiénico, rollos de papel de cocina, artículos reciclados y demás) para construir un puente. Prueba la resistencia de tu puente al colocar elementos sobre él.	Realiza un experimento de agua caminante. Vas a necesitar tres hojas de papel de cocina, cuatro tazas y colorante alimentario. Coloca un color diferente en cada taza. Coloca un extremo del papel de cocina en una taza y el otro extremo en otra de las tazas. Observa cómo los colores del agua pasan de una taza a la otra. Dibuja lo que observas que ocurre.	Crema un disfraz con materiales o ropa que tengas en tu casa. Usa tu disfraz e invéntate un nuevo nombre. ¿Eres un detective? ¿Eres un médico? ¿O un superhéroe? ¿Qué tiene de especial tu disfraz?	Escribe una obra breve. Crema dos o tres personajes. Crema tu escenario. Escribe un diálogo entre los personajes. Un diálogo es la conversación que entablan los personajes.

<p>Colaboración</p>	<p>Cuando un miembro de tu familia esté descargando las compras, pregúntale si puedes ayudarlo. Luego, hazle algunas preguntas al adulto, por ejemplo: "¿De dónde viene la leche?" "¿Qué verduras y frutas son verdes, rojas y amarillas?" Pídele que también te haga dos preguntas sobre las compras.</p>	<p>Pregúntale a un miembro de tu familia qué es un certificado de nacimiento y cómo se usa, o busquen la respuesta juntos. Luego, elige un peluche, un muñeco coleccionable o una muñeca y trabajen juntos para crear un certificado de nacimiento para él.</p>	<p>Usa objetos de la casa y otros materiales, y trabaja con otro miembro de la familia para construir una pista de obstáculos. Si es al aire libre, también puedes usar tiza para dibujar en la acera. Tórnense para recorrerla y tómense el tiempo para ver quién es el más rápido.</p>	<p>Busca un frasco u otro recipiente, y con tu familia escribe en hojas de papel pequeñas acciones de amabilidad que puedas hacer. Por ejemplo, sacar a pasear el perro de un vecino, compartir un juguete con un hermano, sacar la basura, etc. Cada miembro de la familia elige una acción para hacerla todos los días o cada dos días.</p>	<p>Crea un frasco o recipiente para ahorrar. En familia, decidan una fecha para contar los ahorros y un plan sobre cómo la familia gastará el ahorro. Cada vez que alguien de la casa encuentre cambio suelto, ¡puede ponerlo en el frasco!</p>	<p>Juega al "dígalos con mímica" con uno o más miembros de tu familia. Escribe en distintos papeles personas, lugares, animales o cosas para representar, coloca los papeles en un sombrero y tórnense para sacar uno del sombrero.</p>
<p>Bienestar social y emocional</p>	<p>Toma un sorbo de agua cuando necesites hacer una pausa durante el día. Concéntrate en las sensaciones del líquido que toca tus labios, que entra en tu boca y continúa por la garganta hasta que tragas. Tomarse un momento para desviar la atención de una sensación emocional a la otra puede servir para que el cuerpo se relaje y poder continuar el día con una actitud más positiva.</p>	<p>Di afirmaciones positivas en tu mente a lo largo del día, en especial cuando te sientas emocionalmente agotado.</p> <p>Ejemplos:</p> <p>"Puedo hacer esto, soy suficiente".</p> <p>"Soy amable conmigo y con los que me rodean".</p>	<p>Busca un lugar seguro y tranquilo para intentar las siguientes posturas:</p> <p>1) La postura de Superman: esta postura se practica de pie con los pies separados apenas al ancho de la cadera, los puños apretados y los brazos extendidos al cielo, estirando el cuerpo lo más alto posible.</p> <p>2) La postura de la Mujer Maravilla: esta postura se logra de pie con las piernas ligeramente abiertas a la altura de la</p>	<p>Si tienes acceso a un área apropiada en el exterior, ve a ese lugar y coloca el cronómetro en 60-90 segundos para encontrar la mayor cantidad de un objeto determinado. Por ejemplo: podrías encontrar la mayor cantidad de hojas caídas o piedras redondas.</p>	<p>Pide a un miembro de tu familia que te ayude con esta actividad. Usa una tarjeta o una hoja, escribe una nota al maestro del año próximo y cuéntale sobre ti.</p>	<p>Haz un collage. Puedes usar hojas, pegamento, revistas y otros artículos que quieras agregar a tu collage. Crea distintos collages que ilustren cualidades personales, por ejemplo, tus fortalezas, ventajas y valores.</p>

			<p>cadera y las manos o puños sobre la cadera. ¿Cómo te hacen sentir estas posturas? Comparte con un miembro de tu familia.</p>			
<p>Salud y actividad física</p>	<p>No bien te levantes de la cama, mueve tu cuerpo de alguna manera que te guste por 10 segundos. ¿Estás despierto ahora? ¡Bien! Ahora da 10 saltos de alegría.</p>	<p>Driblea una pelota 100 veces con cada mano. ¿Puedes driblar satisfactoriamente 100 veces con una mano mientras te mueves?</p>	<p>Toma una pelota y juega a tirarla y atraparla con un miembro de tu familia. Mantén los ojos en la pelota y atrápala con las manos en lugar de con el cuerpo.</p>	<p>Con la cadera hacia arriba, da un paso adelante con la mano derecha y un paso adelante con el pie izquierdo. Da un paso adelante con la mano izquierda y luego con el pie derecho. Continúa avanzando por la habitación.</p>	<p>Salta de lado a lado por encima de un objeto o línea por un minuto de corrido. Repite, pero salta de adelante hacia atrás. Repite cada salto dos veces.</p>	<p>Cuelga algunos objetivos e intenta golpearlos con una pelota. ¿Pudiste golpearlo? Aléjate un poco más. ¿Pudiste golpearlo de nuevo? ¡Sigue alejándote más!</p>

Desafío de aprendizaje continuo - Segundo grado

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Se trata de actividades estupendas para pedirle a su hijo que las intente por su cuenta o con un poco de ayuda. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Busca tu dado. Tira el dado hasta que formes dos números de tres dígitos. Ahora, compara tus números usando los signos >, <, =. Repite por lo menos cuatro veces más.	Elige una palabra común, como plato, ¿cuántas palabras de la familia de palabras puedes formar? ¿Puedes cambiar una letra (por ejemplo: plato se transforma en plano) y formar una nueva palabra y una nueva familia de palabras? ¡Las palabras absurdas también cuentan!	Busca un texto de no ficción para leer. Puede ser solo un párrafo o un artículo. Después de leerlo, escribe tres preguntas que podrían responderse leyendo el texto. Si puedes, mira si alguien de tu casa puede responderlas.	Elabora un plan para tu verano. ¿Qué quieres mejorar? ¿Qué proyecto podrías llevar adelante? (¿Reorganizar tu habitación? ¿Construir algo?) ¿Cuántos libros quieres leer durante el verano? Consulta en tu biblioteca local los programas de lectura de verano. Escribe tus objetivos y tendrás más posibilidades de lograrlos.	Utiliza una brújula o usa esta de forma virtual (https://tinyurl.com/yc499rbo). Usa la brújula para ubicarte dónde estás. ¿Estás mirando al este? ¿Al oeste? ¿Al norte? ¿Al sur? Ve de caminata, mira la dirección en la que vas y cómo cambia. (¡No dejes de mirar por dónde caminas!)	Dibuja una planta y rotula sus partes: tallo, hoja, raíces, flor. Luego, dibuja el ciclo de vida de la planta y rotula cada parte. ¿Cuál es la primera parte de una planta? ¿Qué parte se ve primero por sobre la tierra?
Comunicación	¿Cuál es la regla más difícil de cumplir mientras estás aislado en tu casa? ¿Por qué ha sido tan difícil?	Elige una imagen de una revista o de un periódico, escribe un párrafo sobre lo que ocurre en la imagen y sobre lo que crees que ocurrió antes y después de que se tomara la fotografía.	Ve de paseo por tu vecindario e inventa historias sobre quienes viven en las distintas casas. ¿Cuántos niños viven allí? ¿Qué crees que van a cenar esta noche?	Comienza una conversación con tu familia: ¿Cómo se siente cuando te abrazas?	¿Qué es algo que haces ahora con lo que necesitas ayuda de un adulto, pero que te gustaría intentar hacer por tu cuenta? Habla con un miembro de tu familia sobre cuándo o cómo podrías intentarlo.	Si hicieras una cueva en el bosque, ¿qué habría adentro?

Creatividad	<p>¡Crea una pintura de hielo temporal! En un día caluroso, prueba a usar cubitos para pintar como si usaras tiza para la acera. Disfruta tu pintura mientras puedas, ¡ya que no durará mucho! ¿Qué hace desaparecer la pintura?</p>	<p>Elige dos de tus personajes de cuento preferidos y combina sus rasgos. ¿Qué color de pelo tendrían? ¿Qué color de ojos? ¿Qué clase de persona serían? Explicáselo a un miembro de tu familia o a un amigo.</p>	<p>¡Prepara una tabla de objetivos para mañana! Piensa en todas las cosas increíbles que quieres hacer mañana y prepara una lista. ¡Decora tu lista y usa colores brillantes! Marca las cosas a medida que las completas.</p>	<p>¡Impresión natural en un envase de aerosol! Con ayuda de tus padres, busca algunas hojas, flores y ramas y colócalas sobre una hoja. Llena un envase de aerosol con agua y suficiente pintura para colorear el agua. Con el aerosol, rocía tu hoja con pintura. Déjala secar y luego quita las hojas.</p>	<p>¡Pintura de sal! Dibuja el contorno de algo con pegamento. Espolvorea sal sobre las líneas de pegamento. Cuando la sal esté seca, usa acuarelas para agrega un poco de pintura sobre la sal y darle color.</p>	<p>Faith Ringgold es una artista increíble que crea colchas narrativas que representan cómo fue su vida cotidiana, familia y cultura. Su trabajo más famoso es "Tar Beach" (Playa de alquitrán). Mira la obra aquí (https://www.vmfamuseum/connect/memories-tar-beach/) y piensa por qué se llama "Tar Beach" (Playa de alquitrán). Crea una obra que te represente a ti y tu familia.</p>
Pensamiento crítico	<p>Lee un libro de cuentos ilustrado. Observa las imágenes. ¿Qué puedes decir del ilustrador?</p>	<p>Busca un libro de no ficción. Lee el título. ¿Qué sabes sobre este tema? Lee el texto y determina tu nuevo aprendizaje.</p>	<p>El ratón de tu computadora no funciona. Piensa en dos razones por las que no podría estar funcionando y por lo menos una manera de arreglarlo.</p>	<p>El año escolar ha terminado. ¡Fue un recorrido de locos! ¿Cómo crees que será el próximo año escolar?</p>	<p>Resuelve el acertijo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soy un solo dígito. • Cuando escribes junto a mí no tengo principio ni fin. • Soy un número par. • Soy como un par de anteojos de costado. <p>¿Qué número soy?</p>	<p>Crema tu propia investigación científica. ¿Sobre qué cosa te has preguntado siempre y quisieras saber cómo funciona? ¿Hay algún animal sobre el que quisieras conocer más? Escribe tus preguntas, dónde podrías buscar las respuestas y cómo podrías investigarlas. Con permiso, lleva a cabo tu investigación. ¡No te olvides de compartir tus resultados!</p>
Colaboración	<p>Cuando un miembro de tu familia esté descargando las compras,</p>	<p>Pregúntale a un miembro de tu familia qué es un certificado de nacimiento y</p>	<p>Usa objetos de la casa y otros materiales, y trabaja con otro miembro de la</p>	<p>Busca un frasco u otro recipiente, y con tu familia escribe en</p>	<p>Crema un frasco para ahorrar. Decide una fecha para contar los</p>	<p>Trabaja en equipo para escribir notas de agradecimiento</p>

	pregúntale si puedes ayudarlo. Luego, hazle algunas preguntas al adulto, por ejemplo: "¿De dónde viene la leche?" "¿Qué verduras y frutas son verdes, rojas y amarillas?" Pídele que también te haga dos preguntas sobre las compras.	cómo se usa, o busquen la respuesta juntos. Luego, elige un peluche, un muñeco coleccionable o una muñeca y trabajen juntos para crear un certificado de nacimiento para él.	familia para construir una pista de obstáculos. Si es al aire libre, también puedes usar tiza para dibujar en la acera. Túrnense para recorrerla y tómense el tiempo para ver quién es el más rápido.	hojas de papel pequeñas acciones de amabilidad que puedas hacer. Por ejemplo, sacar a pasear el perro de un vecino, compartir un juguete con un hermano, sacar la basura, etc. Cada miembro de la familia elige una acción para hacerla todos los días o cada dos días.	ahorros y un plan para usarlos. Cada vez que alguien de la casa encuentre cambio suelto, ¡puede ponerlo en el frasco!	y decorarlas. Entrégalas o envíalas por correo a los soldados, a los trabajadores de salud, de restaurantes o tiendas.
Bienestar social y emocional	Toma un sorbo de agua cuando necesites hacer una pausa durante el día. Concéntrate en las sensaciones del líquido que toca tus labios, que entra en tu boca y continúa por la garganta hasta que tragas. Tomarse un momento para desviar la atención de una sensación emocional a la otra puede servir para que el cuerpo se relaje y poder continuar el día con una actitud más positiva.	Di afirmaciones positivas en tu mente a lo largo del día, en especial cuando te sientas emocionalmente agotado. Ejemplos: "Puedo hacer esto, soy suficiente". "Soy amable conmigo y con los que me rodean".	Busca un lugar seguro y tranquilo para intentar las siguientes posturas: 1) La postura de Superman: esta postura se practica de pie con los pies separados apenas al ancho de la cadera, los puños apretados y los brazos extendidos al cielo, estirando el cuerpo lo más alto posible. 2) La postura de la Mujer Maravilla: esta postura se logra de pie con las piernas ligeramente abiertas a la altura de la cadera y las manos o puños sobre la cadera. ¿Cómo te	Si tienes acceso a un área apropiada en el exterior, ve a ese lugar y coloca el cronómetro en 60-90 segundos para encontrar la mayor cantidad de un objeto determinado. Por ejemplo: podrías encontrar la mayor cantidad de hojas caídas o piedras redondas.	Usa una tarjeta o una hoja, escribe una nota al maestro del año próximo y cuéntale sobre ti.	Haz un collage. Puedes usar hojas, pegamento, revistas y otros artículos que quieras agregar a tu collage. Crea distintos collage que ilustren cualidades personales, por ejemplo, tus fortalezas, ventajas y valores.

			hacen sentir estas posturas? Comparte con un miembro de tu familia.			
Salud y actividad física	Lanza un objeto blando al aire. Comprueba cuántas veces puedes aplaudir antes de que lo atrapes.	Dibuja distintas clases de líneas en el piso con tiza. Camina por ellas con un pie delante del otro sin perder el equilibrio.	Completa tan rápido como puedas: 10 círculos con los brazos hacia adelante y hacia atrás 10 golpes hacia adelante 10 levantamientos de brazo Repite 3 veces.	Toma un palo de escoba y pídele a dos personas que lo sostengan. Tomen turnos para pasar por debajo del palo arqueándose hacia atrás. Baja el palo después de cada intento exitoso. ¿Qué tan bajo llegas?	Un juego de la mancha habitual, pero si alguien te toca el brazo o la pierna, ya no puedes usar esa parte del cuerpo. Si te manchan las dos piernas, comienza una nueva ronda.	Elige un libro para leer y selecciona una "palabra que indica acción" que se repetirá con frecuencia. Cuando leas la "palabra que indica acción", levántate y vuelve a sentarte.

Desafío de aprendizaje continuo - Tercer grado

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Se trata de actividades estupendas para pedirle a su hijo que las intente por su cuenta o con un poco de ayuda. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Busca tu dado. Tira el dado hasta que formes dos números de cuatro dígitos. Ahora, compara tus números usando los signos >, <, =. Repite por lo menos cuatro veces más.	Elige una palabra común, como plato, ¿cuántas palabras de la familia de palabras puedes formar? ¿Puedes cambiar una letra (plato se transforma en plano) y formar una nueva palabra y una nueva familia de palabras? ¿Puedes hacer palabras compuestas con las listas? ¡Las palabras absurdas también cuentan!	Busca un texto de no ficción para leer. Puede ser solo un párrafo o un artículo. Después de leerlo, escribe tres preguntas que podrían responderse leyendo el texto. Si puedes, mira si alguien de tu casa puede responderlas.	Elabora un plan para tu verano. ¿Qué quieres mejorar? ¿Qué proyecto podrías llevar adelante? (¿Reorganizar tu habitación? ¿Construir algo?) ¿Cuántos libros quieres leer durante el verano? Consulta en tu biblioteca local los programas de lectura de verano. Escribe tus objetivos y tendrás más posibilidades de lograrlos.	Utiliza una brújula o usa esta de forma virtual (https://tinyurl.com/yc499rbo). Usa la brújula para ubicarte dónde estás. ¿Estás mirando al este? ¿Al oeste? ¿Al norte? ¿Al sur? Ve de caminata, mira la dirección en la que vas y cómo cambia. (¡No dejes de mirar por dónde caminas!)	Reúne tres vasos del mismo tamaño. Llena uno con agua, deja otro vacío y coloca objetos sólidos en el último vaso. Golpea suavemente el exterior de cada vaso. ¿En qué se diferencia el sonido de cada uno? ¿Por qué crees que los distintos materiales producen sonidos diferentes?
Comunicación	¿Cuál es la regla más difícil de cumplir mientras estás aislado en tu casa? ¿Por qué ha sido tan difícil?	Elige una imagen de una revista o de un periódico, escribe un párrafo sobre lo que ocurre en la imagen y sobre lo que crees que ocurrió antes y después de que se tomara la fotografía.	Ve de paseo por tu vecindario e inventa historias sobre quienes viven en las distintas casas. ¿Cuántos niños viven allí? ¿Qué crees que van a cenar esta noche?	Comienza una conversación con tu familia: ¿Cómo se siente cuando te abrazos?	¿Qué es algo que haces ahora con lo que necesitas de un adulto, pero que te gustaría intentar hacer por tu cuenta?	Si hicieras una cueva en el bosque, ¿qué habría adentro?

Creatividad	<p>¡Crea una pintura de hielo temporal! En un día caluroso, prueba a usar cubitos para pintar como si usaras tiza para la acera. Disfruta tu pintura mientras puedas, ¡ya que no durará mucho! ¿Qué hace desaparecer la pintura?</p>	<p>Elige dos de tus personajes de cuento preferidos y combina sus rasgos. ¿Qué color de pelo tendrían? ¿Qué color de ojos? ¿Qué clase de persona serían? Explicáselo a un miembro de tu familia o a un amigo.</p>	<p>¡Prepara una tabla de objetivos para mañana! Piensa en todas las cosas increíbles que quieres hacer mañana y prepara una lista. ¡Decora tu lista y usa colores brillantes! Marca las cosas a medida que las completas.</p>	<p>¡Impresión natural en un envase de aerosol! Con ayuda de tus padres, busca algunas hojas, flores y ramas y colócalas sobre una hoja. Llena un envase de aerosol con agua y suficiente pintura para colorear el agua. Con el aerosol, rocía tu hoja con pintura. Déjala secar y luego quita las hojas.</p>	<p>¡Pintura de sal! Dibuja el contorno de algo con pegamento. Espolvorea sal sobre las líneas de pegamento. Cuando la sal esté seca, usa acuarelas para agrega un poco de pintura sobre la sal y darle color.</p>	<p>Faith Ringgold es una artista increíble que crea colchas narrativas que representan cómo fue su vida cotidiana, familia y cultura. Su trabajo más famoso es "Tar Beach" (Playa de alquitrán). Mira la obra aquí (https://www.vmla.museum/connect/memories-tar-beach/) y piensa por qué se llama "Tar Beach" (Playa de alquitrán). Crea una obra que te represente a ti y tu familia.</p>
Pensamiento crítico	<p>Lee un libro de cuentos ilustrado. Observa las imágenes. ¿Qué puedes decir del ilustrador?</p>	<p>Busca un libro de no ficción. Lee el título. ¿Qué sabes sobre este tema? Lee el texto y determina tu nuevo aprendizaje.</p>	<p>El ratón de tu computadora no funciona. Piensa en dos razones por las que no podría estar funcionando y por lo menos una manera de arreglarlo.</p>	<p>El año escolar ha terminado. ¡Fue un recorrido de locos! ¿Cómo crees que será el próximo año escolar?</p>	<p>Resuelve el acertijo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soy un número de tres dígitos. • El dígito de la centena es impar, pero soy un número par. • Soy mayor que seiscientos. • El dígito de la decena es uno menos que el dígito de la centena. <p>¿Qué número soy?</p>	<p>Crema tu propia investigación científica. ¿Sobre qué cosa te has preguntado siempre y quisieras saber cómo funciona? ¿Hay algún animal sobre el que quisieras conocer más? Escribe tus preguntas, dónde podrías buscar las respuestas y cómo podrías investigarlas. Con permiso, lleva a cabo tu investigación. ¡No te olvides de compartir tus resultados!</p>
Colaboración	<p>Cuando un miembro de tu familia esté descargando las compras,</p>	<p>Pregúntale a un miembro de tu familia qué es un certificado de nacimiento y</p>	<p>Usa objetos de la casa y otros materiales, y trabaja con otro miembro de la</p>	<p>Busca un frasco u otro recipiente, y con tu familia escribe en</p>	<p>Crema un frasco para ahorrar. Decide una fecha para contar los</p>	<p>Trabaja en equipo para escribir notas de agradecimiento</p>

	pregúntale si puedes ayudarlo. Luego, hazle algunas preguntas al adulto, por ejemplo: "¿De dónde viene la leche?" "¿Qué verduras y frutas son verdes, rojas y amarillas?" Pídele que también te haga dos preguntas sobre las compras.	cómo se usa, o busquen la respuesta juntos. Luego, elige un peluche, un muñeco coleccionable o una muñeca y trabajen juntos para crear un certificado de nacimiento para él.	familia para construir una pista de obstáculos. Si es al aire libre, también puedes usar tiza para dibujar en la acera. Túrnense para recorrerla y tómense el tiempo para ver quién es el más rápido.	hojas de papel pequeñas acciones de amabilidad que puedas hacer. Por ejemplo, sacar a pasear el perro de un vecino, compartir un juguete con un hermano, sacar la basura, etc. Cada miembro de la familia elige una acción para hacerla todos los días o cada dos días.	ahorros y un plan para usarlos. Cada vez que alguien de la casa encuentre cambio suelto, ¡puede ponerlo en el frasco!	y decorarlas. Entrégalas o envíalas por correo a los soldados, a los trabajadores de salud, de restaurantes o tiendas.
Bienestar social y emocional	Toma un sorbo de agua cuando necesites hacer una pausa durante el día. Concéntrate en las sensaciones del líquido que toca tus labios, que entra en tu boca y continúa por la garganta hasta que tragas. Tomarse un momento para desviar la atención de una sensación emocional a la otra puede servir para que el cuerpo se relaje y poder continuar el día con una actitud más positiva.	Di afirmaciones positivas en tu mente a lo largo del día, en especial cuando te sientas emocionalmente agotado. Cuando estos pensamientos sobre nosotros mismos y el mundo permanecen en nuestro interior, se vuelven realidad en nuestra mente. Promueve el pensamiento positivo con afirmaciones tales como: "Puedo hacer esto, soy suficiente". "Soy amable conmigo y con los que me rodean".	Busca un lugar seguro y tranquilo para intentar las siguientes posturas: 1) La postura de Superman: esta postura se practica de pie con los pies separados apenas al ancho de la cadera, los puños apretados y los brazos extendidos al cielo, estirando el cuerpo lo más alto posible. 2) La postura de la Mujer Maravilla: esta postura se logra de pie con las piernas ligeramente abiertas a la altura de la cadera y las manos o puños sobre la cadera.	Si tienes acceso a un área apropiada en el exterior, ve a ese lugar y coloca el cronómetro en 60-90 segundos para encontrar la mayor cantidad de un objeto determinado. Por ejemplo: podrías encontrar la mayor cantidad de hojas caídas o piedras redondas.	Usa una tarjeta o una hoja, escribe una nota al maestro del año próximo y cuéntale sobre ti.	Haz un collage. Puedes usar hojas, pegamento, revistas y otros artículos que quieras agregar a tu collage. Crea distintos collage que ilustren cualidades personales, por ejemplo, tus fortalezas, ventajas y valores.

<p>Salud y actividad física</p>	<p>Encoge el hombro izquierdo hacia arriba y hacia abajo 10 veces. Luego repite con el hombro derecho 10 veces.</p>	<p>Con un miembro de tu familia o por tu cuenta, intenta mantener un globo en el aire el mayor tiempo que puedas.</p>	<p>Salta a la soga 100 vueltas. ¡Repítelo 10 veces diferentes para fortalecer tu corazón y pulmones!</p>	<p>¿Puedes hacer cada letra del abecedario con tu cuerpo? ¡Inténtalo!</p>	<p>Pon tu canción preferida o enciende la radio. ¡Baila como más te guste durante toda la canción!</p>	<p>¡Ordena tu habitación mientras caminas como un cangrejo! Lleva cosas en tu barriga para ordenarlas.</p>
--	---	---	--	---	--	--

Desafío de aprendizaje continuo - Cuarto grado

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Se trata de actividades estupendas para pedirle a su hijo que las intente por su cuenta o con un poco de ayuda. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Busca tu dado. Tira el dado hasta que formes dos números de cuatro dígitos. Agrega decimales a cada número y luego compáralos usando los signos >, <, =. Repite por lo menos cuatro veces más.	Lee los poemas <i>Honeybees</i> (Abejas de miel) (https://tinyurl.com/yauyay75) y <i>I Ate a Chili Pepper</i> (Me comí un ají) de Barbara Vance (https://tinyurl.com/y9vr7fbs). Compara y contrasta los dos poemas. Puedes hacer un cuadro de dos columnas o un diagrama de Venn.	Busca un texto de no ficción para leer. Puede ser solo un párrafo o un artículo. Después de leerlo, escribe tres preguntas que podrían responderse leyendo el texto. Si puedes, mira si alguien de tu casa puede responderlas.	Elabora un plan para tu verano. ¿Qué quieres mejorar? ¿Qué proyecto podrías llevar adelante? (¿Reorganizar tu habitación? ¿Construir algo?) ¿Cuántos libros quieres leer durante el verano? Consulta en tu biblioteca local los programas de lectura de verano. Escribe tus objetivos y tendrás más posibilidades de lograrlos.	Utiliza una brújula o usa esta de forma virtual (https://tinyurl.com/yc499rbo). Usa la brújula para ubicarte dónde estás. ¿Estás mirando al este? ¿Al oeste? ¿Al norte? ¿Al sur? Ve de caminata, mira la dirección en la que vas y cómo cambia. (¡No dejes de mirar por dónde caminas!)	Observa la luna durante varias noches. Lleva un registro de tus observaciones: tamaño de la luna, sus fases, cómo estaba el tiempo esa noche, cualquier cosa que observes. ¿Qué conclusiones puedes sacar acerca de cómo afecta la Luna a la Tierra?
Comunicación	¿Cuál es la regla más difícil de cumplir mientras estás aislado en tu casa? ¿Por qué ha sido tan difícil?	Elige una imagen de una revista o de un periódico, escribe un párrafo sobre lo que ocurre en la imagen y sobre lo que crees que ocurrió antes y después de que se tomara la fotografía.	Ve de paseo por tu vecindario e inventa historias sobre quienes viven en las distintas casas. ¿Cuántos niños viven allí? ¿Qué crees que van a cenar esta noche?	Comienza una conversación con tu familia: ¿Cómo se siente cuando te abrazas?	¿Qué es algo que haces ahora con lo que necesitas de un adulto, pero que te gustaría intentar hacer por tu cuenta?	Si hicieras una cueva en el bosque, ¿qué habría adentro?

<p>Creatividad</p>	<p>¡Haz un auto seguimiento creativo! Dobra un papel en tercios. Detente y piensa en cómo te sientes en ese momento. Colorea o dibuja el tercio superior con un color que exprese ese sentimiento. Ahora, respira profundamente dos veces y escucha tu canción preferida. Cierra los ojos y relájate con la música. Colorea o dibuja con un color que exprese cómo te sientes ahora en mitad de la sección. Usa el último tercio para dibujar o colorear tu momento perfecto. Compara las tres secciones.</p>	<p>¡Sé el curador de tu propio museo! Con tus trabajos artísticos y con permiso de tu papá o mamá, crea tu propio espacio de museo en el que tú seas el artista estelar.</p>	<p>¡Crea tu arte con residuos de pintura! Elige 3 o 4 colores de pintura y coloca pequeñas gotas de pintura en la parte superior de la hoja. Dobra una segunda hoja por la mitad y usa el pliegue para arrastrar la pintura hacia abajo, permitiendo que se mezcle.</p>	<p>¡Crea un mapa "Dónde he estado"! Podría ser un mapa de la ciudad, mapa del país, o simplemente un collage de ideas. Usa marcadores, técnicas de collage, crayones, ¡y todo lo que quieras para crear tu mapa!</p>	<p>Crea un tutorial "hazlo tú mismo" sobre algo en lo que crees que eres un experto. Comparte el tutorial con tu familia y comparte tus conocimientos. Si puedes, grábalo para compartirlo con familiares o amigos que estén lejos.</p>	<p>¿Cuál es tu parte preferida del verano? Usa una hoja para dibujar lo que más te gusta del verano. ¡Asegúrate de llenar la hoja y usar mucho color!</p>
<p>Pensamiento crítico</p>	<p>Lee un libro de cuentos ilustrado. Observa las imágenes. ¿Qué puedes decir del ilustrador?</p>	<p>Busca un libro de no ficción. Lee el título. ¿Qué sabes sobre este tema? Lee el texto y determina tu nuevo aprendizaje.</p>	<p>El ratón de tu computadora no funciona. Piensa en dos razones por las que no podría estar funcionando y por lo menos una manera de arreglarlo.</p>	<p>El año escolar ha terminado. ¡Fue un recorrido de locos! ¿Cómo crees que será el próximo año escolar?</p>	<p>Piensa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soy menor que quinientos. • El dígito de la centena es par. • El dígito de la decena está en la tabla del tres. • Soy impar. <p>¿Qué número soy?</p>	<p>Crea tu propia investigación científica. ¿Sobre qué cosa te has preguntado siempre y quisieras saber cómo funciona? ¿Hay algún animal sobre el que quisieras conocer más? Escribe tus preguntas, dónde podrías buscar las respuestas y cómo podrías investigarlas. Con permiso, lleva a cabo tu</p>

						investigación. ¡No te olvides de compartir tus resultados!
Colaboración	Cuando un miembro de tu familia esté descargando las compras, pregúntale si puedes ayudarlo. Luego, hazle algunas preguntas al adulto, por ejemplo: "¿De dónde viene la leche?" "¿Qué verduras y frutas son verdes, rojas y amarillas?" Pídele que también te haga dos preguntas sobre las compras.	Pregúntale a un miembro de tu familia qué es un certificado de nacimiento y cómo se usa, o busquen la respuesta juntos. Luego, elige un peluche, un muñeco coleccionable o una muñeca y trabajen juntos para crear un certificado de nacimiento para él.	Usa objetos de la casa y otros materiales, y trabaja con otro miembro de la familia para construir una pista de obstáculos. Si es al aire libre, también puedes usar tiza para dibujar en la acera. Túrnense para recorrerla y tómense el tiempo para ver quién es el más rápido.	Busca un frasco u otro recipiente, y con tu familia escribe en hojas de papel pequeñas acciones de amabilidad que puedas hacer. Por ejemplo, sacar a pasear el perro de un vecino, compartir un juguete con un hermano, sacar la basura, etc. Cada miembro de la familia elige una acción para hacerla todos los días o cada dos días.	Crema un frasco para ahorrar. Decide una fecha para contar los ahorros y un plan para usarlos. Cada vez que alguien de la casa encuentre cambio suelto, ¡puede ponerlo en el frasco!	Trabaja en equipo para escribir notas de agradecimiento y decorarlas. Entrégalas o envíalas por correo a los soldados, a los trabajadores de salud, de restaurantes o tiendas.
Bienestar social y emocional	Toma un sorbo de agua cuando necesites hacer una pausa durante el día. Concéntrate en las sensaciones del líquido que toca tus labios, que entra en tu boca y continúa por la garganta hasta que tragas. Tomarse un momento para desviar la atención de una sensación emocional a la otra puede servir para que el cuerpo se relaje y poder continuar el día con una actitud más positiva.	Di afirmaciones positivas en tu mente a lo largo del día, en especial cuando te sientas emocionalmente agotado. Cuando estos pensamientos sobre nosotros mismos y el mundo permanecen en nuestro interior, se vuelven realidad en nuestra mente. Promueve el pensamiento positivo con afirmaciones tales como: "Puedo hacer esto, soy suficiente". "Soy amable conmigo y con	Busca un lugar seguro y tranquilo para intentar las siguientes posturas: 1) La postura de Superman: esta postura se practica de pie con los pies separados apenas al ancho de la cadera, los puños apretados y los brazos extendidos al cielo, estirando el cuerpo lo más alto posible. 2) La postura de la Mujer Maravilla: esta postura se logra de	Si tienes acceso a un área apropiada en el exterior, ve a ese lugar y coloca el cronómetro en 60-90 segundos para encontrar la mayor cantidad de un objeto determinado. Por ejemplo: podrías encontrar la mayor cantidad de hojas caídas o piedras redondas.	Usa una tarjeta o una hoja, escribe una nota al maestro del año próximo y cuéntale sobre ti.	Haz un collage. Puedes usar hojas, pegamento, revistas y otros artículos que quieras agregar a tu collage. Crea distintos collage que ilustren cualidades personales, por ejemplo, tus fortalezas, ventajas y valores.

		los que me rodean".	pie con las piernas ligeramente abiertas a la altura de la cadera y las manos o puños sobre la cadera. ¿Cómo te hacen sentir estas posturas? Comparte con un miembro de tu familia.			
Salud y actividad física	¿Qué tan rápido puedes llegar? Elige una distancia y corre lo más rápidamente que puedas. Cronométrate y prueba a batir tu propio tiempo.	Mantén las piernas estiradas, apoya las manos en el suelo, desplázate hasta la posición de flexión y levanta las piernas. Repite 10 veces.	Come más frutas y verduras. Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras por lo menos en una comida hoy.	Busca un escalón o banco y salta 50 veces. Ten cuidado. Descansa si lo necesitas.	El yoga es una excelente manera de aliviar el estrés. Intenta la postura Savasana, considerada una de las posturas más difíciles del yoga. Relájate por completo y despeja tu mente.	¡Haz el Limbo! Toma un palo de escoba y pídele a dos personas que lo sostengan. Tomen turnos para pasar por debajo del palo arqueándose hacia atrás. Baja el palo después de cada intento exitoso. ¿Qué tan bajo llegas?

Desafío de aprendizaje continuo - Quinto grado

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. Se trata de actividades estupendas para pedirle a su hijo que las intente por su cuenta o con un poco de ayuda. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Crea dos números de seis dígitos. Compara tus números usando los signos >, <, =. Repite por lo menos cuatro veces más usando números mixtos, fracciones con y sin denominador común y decimales.	Lee los poemas <i>Honeybees</i> (https://tinyurl.com/yauyav75) y <i>I Ate a Chili Pepper</i> de Barbara Vance (https://tinyurl.com/y9vr7fbs). Compara y contrasta los dos poemas. Puedes hacer un cuadro de dos columnas o un diagrama de Venn.	Busca un texto de no ficción para leer. Puede ser solo un párrafo o un artículo. Después de leerlo, escribe tres preguntas que podrían responderse leyendo el texto. Si puedes, mira si alguien de tu casa puede responderlas.	Elabora un plan para tu verano. ¿Qué quieres mejorar? ¿Qué proyecto podrías llevar adelante? (¿Reorganizar tu habitación? ¿Construir algo?) ¿Cuántos libros quieres leer durante el verano? Consulta en tu biblioteca local los programas de lectura de verano. Escribe tus objetivos y tendrás más posibilidades de lograrlos.	Utiliza una brújula o usa esta de forma virtual (https://tinyurl.com/yc499rbo). Usa la brújula para ubicarte dónde estás. ¿Estás mirando al este? ¿Al oeste? ¿Al norte? ¿Al sur? Ve de caminata, mira la dirección en la que vas y cómo cambia. (¡No dejes de mirar por dónde caminas!)	Lleva un registro de las horas del amanecer y el atardecer durante una semana (o más). Usa los datos obtenidos para determinar la duración de cada día. ¿Hay cambios en la duración en una semana? ¿Qué otras conclusiones puedes obtener a partir de estos datos?
Comunicación	¿Cuál es la regla más difícil de cumplir mientras estás aislado en tu casa? ¿Por qué ha sido tan difícil?	Elige una imagen de una revista o de un periódico, escribe un párrafo sobre lo que ocurre en la imagen y sobre lo que crees que ocurrió antes y después de que se tomara la fotografía.	Ve de paseo por tu vecindario e inventa historias sobre quienes viven en las distintas casas. ¿Cuántos niños viven allí? ¿Qué crees que van a cenar esta noche?	Comienza una conversación con tu familia: ¿Cómo se siente cuando te abrazas?	¿Qué es algo que haces ahora con lo que necesitas de un adulto, pero que te gustaría intentar hacer por tu cuenta?	Si hicieras una cueva en el bosque, ¿qué habría adentro?

<p>Creatividad</p>	<p>¡Haz un auto seguimiento creativo! Dobra un papel en tercios. Detente y piensa en cómo te sientes en ese momento. Colorea o dibuja el tercio superior con un color que exprese ese sentimiento. Ahora, respira profundamente dos veces y escucha tu canción preferida. Cierra los ojos y relájate con la música. Colorea o dibuja con un color que exprese cómo te sientes ahora en mitad de la sección. Usa el último tercio para dibujar o colorear tu momento perfecto. Compara las tres secciones.</p>	<p>¡Sé el curador de tu propio museo! Con tus trabajos artísticos y con permiso de tu papá o mamá, crea tu propio espacio de museo en el que tú seas el artista estelar.</p>	<p>¡Crea tu arte con residuos de pintura! Elige 3 o 4 colores de pintura y coloca pequeñas gotas de pintura en la parte superior de la hoja. Dobra una segunda hoja por la mitad y usa el pliegue para arrastrar la pintura hacia abajo, permitiendo que se mezcle.</p>	<p>¡Crea un mapa "Dónde he estado"! Podría ser un mapa de la ciudad, mapa del país, o simplemente un collage de ideas. Usa marcadores, técnicas de collage, crayones, ¡y todo lo que quieras para crear tu mapa!</p>	<p>Crea un tutorial "hazlo tú mismo" sobre algo en lo que crees que eres un experto. Comparte el tutorial con tu familia y comparte tus conocimientos. Si puedes, grábalo para compartirlo con familiares o amigos que estén lejos.</p>	<p>¿Cuál es tu parte preferida del verano? Usa una hoja para dibujar lo que más te gusta del verano. ¡Asegúrate de llenar la hoja y usar mucho color!</p>
<p>Pensamiento crítico</p>	<p>Lee un libro de cuentos ilustrado. Observa las imágenes. ¿Qué puedes decir del ilustrador?</p>	<p>Busca un libro de no ficción. Lee el título. ¿Qué sabes sobre este tema? Lee el texto y determina tu nuevo aprendizaje.</p>	<p>El ratón de tu computadora no funciona. Piensa en dos razones por las que no podría estar funcionando y por lo menos una manera de arreglarlo.</p>	<p>El año escolar ha terminado. ¡Fue un recorrido de locos! ¿Cómo crees que será el próximo año escolar?</p>	<p>Piensa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soy menor que quinientos. • El dígito de la centena es par. • El dígito de la decena está en la tabla del tres. • Soy impar. <p>¿Qué número soy?</p>	<p>Crea tu propia investigación científica. ¿Sobre qué cosa te has preguntado siempre y quisieras saber cómo funciona? ¿Hay algún animal sobre el que quisieras conocer más? Escribe tus preguntas, dónde podrías buscar las respuestas y cómo podrías investigarlas. Con permiso, lleva a cabo tu</p>

						investigación. ¡No te olvides de compartir tus resultados!
Colaboración	Cuando un miembro de tu familia esté descargando las compras, pregúntale si puedes ayudarlo. Luego, hazle algunas preguntas al adulto, por ejemplo: "¿De dónde viene la leche?" "¿Qué verduras y frutas son verdes, rojas y amarillas?" Pídele que también te haga dos preguntas sobre las compras.	Pregúntale a un miembro de tu familia qué es un certificado de nacimiento y cómo se usa, o busquen la respuesta juntos. Luego, elige un peluche, un muñeco coleccionable o una muñeca y trabajen juntos para crear un certificado de nacimiento para él.	Usa objetos de la casa y otros materiales, y trabaja con otro miembro de la familia para construir una pista de obstáculos. Si es al aire libre, también puedes usar tiza para dibujar en la acera. Túrnense para recorrerla y tórnense el tiempo para ver quién es el más rápido.	Busca un frasco u otro recipiente, y con tu familia escribe en hojas de papel pequeñas acciones de amabilidad que puedas hacer. Por ejemplo, sacar a pasear el perro de un vecino, compartir un juguete con un hermano, sacar la basura, etc. Cada miembro de la familia elige una acción para hacerla todos los días o cada dos días.	Crema un frasco para ahorrar. Decide una fecha para contar los ahorros y un plan para usarlos. Cada vez que alguien de la casa encuentre cambio suelto, ¡puede ponerlo en el frasco!	Trabaja en equipo para escribir notas de agradecimiento y decorarlas. Entrégales o envíalas por correo a los soldados, a los trabajadores de salud, de restaurantes o tiendas.
Bienestar social y emocional	Toma un sorbo de agua cuando necesites hacer una pausa durante el día. Concéntrate en las sensaciones del líquido que toca tus labios, que entra en tu boca y continúa por la garganta hasta que tragas. Tomarse un momento para desviar la atención de una sensación emocional a la otra puede servir para que el cuerpo se relaje y poder continuar el día con una actitud más positiva.	Di afirmaciones positivas en tu mente a lo largo del día, en especial cuando te sientas emocionalmente agotado. Cuando estos pensamientos sobre nosotros mismos y el mundo permanecen en nuestro interior, se vuelven realidad en nuestra mente. Promueve el pensamiento positivo con afirmaciones tales como: "Puedo hacer esto, soy suficiente". "Soy amable conmigo y con	Busca un lugar seguro y tranquilo para intentar las siguientes posturas: 1) La postura de Superman: esta postura se practica de pie con los pies separados apenas al ancho de la cadera, los puños apretados y los brazos extendidos al cielo, estirando el cuerpo lo más alto posible. 2) La postura de la Mujer Maravilla: esta postura se logra de	Si tienes acceso a un área apropiada en el exterior, ve a ese lugar y coloca el cronómetro en 60-90 segundos para encontrar la mayor cantidad de un objeto determinado. Por ejemplo: podrías encontrar la mayor cantidad de hojas caídas o piedras redondas.	Usa una tarjeta o una hoja, escribe una nota al maestro del año próximo y cuéntale sobre ti.	Haz un collage. Puedes usar hojas, pegamento, revistas y otros artículos que quieras agregar a tu collage. Crea distintos collage que ilustren cualidades personales, por ejemplo, tus fortalezas, ventajas y valores.

		los que me rodean".	pie con las piernas ligeramente abiertas a la altura de la cadera y las manos o puños sobre la cadera. ¿Cómo te hacen sentir estas posturas? Comparte con un miembro de tu familia.			
Salud y actividad física	¿Qué tan rápido puedes llegar? Elige una distancia y corre lo más rápidamente que puedas. Cronométrate y prueba a batir tu propio tiempo.	Mantén las piernas estiradas, apoya las manos en el suelo, desplázate hasta la posición de flexión y levanta las piernas. Repite 10 veces.	Come más frutas y verduras. Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras por lo menos en una comida hoy.	Busca un escalón o banco y salta 50 veces. Ten cuidado. Descansa si lo necesitas.	El yoga es una excelente manera de aliviar el estrés. Intenta la postura Savasana, considerada una de las posturas más difíciles del yoga. Relájate por completo y despeja tu mente.	¡Haz el Limbo! Toma un palo de escoba y pídele a dos personas que lo sostengan. Tomen turnos para pasar por debajo del palo arqueándose hacia atrás. Baja el palo después de cada intento exitoso. ¿Qué tan bajo llegas?

Desafío de aprendizaje continuo - Escuela media

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que el niño cree sus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las complete. Comparta algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Inscríbete en el programa de lectura de verano de tu condado local. Este es el enlace al desafío de lectura propuesto por la biblioteca pública del condado de Marion: https://www.indvpl.org/srp .	¿La película o el libro? Lee algunos libros que se hayan convertido en películas en los días de verano más calurosos o los días de lluvia y muy húmedos. Estas son algunas opciones para empezar: Los juegos del hambre, Harry Potter y El ladrón del rayo.	Junio es el mes del ORGULLO. Tómame un tiempo para leer algunos artículos (https://qlbrt.ala.org/rainbowbooks/archives/953) sobre la juventud LGBTQ y piensa qué puedes hacer para estar al servicio de los demás.	¡Batalla naval en un plano de coordenadas! Puedes usar el programa GeoGebra (https://www.geogebra.org/m/YqnVY9K8) para desafiar a un amigo en línea. Solo tienes que usar los pares ordenados para indicar los tiros que disparas, los blancos y las pérdidas.	¡Juega a "A Google A Day"! Un divertido juego en línea que desafía tus habilidades de investigación: http://www.agoqleaday.com/	La salud ambiental es la interrelación entre la salud humana y el medio ambiente. Visita el sitio web https://kidsenvirohealth.nlm.nih.gov/ para aprender más sobre los conceptos de salud ambiental. Comparte con tus padres el concepto que crees que tiene el mayor impacto sobre nuestro ambiente. Fundamenta tu respuesta.
Comunicación	Planifica visitar un parque estatal (https://www.in.gov/dnr/parklake/) con tu familia. ¿Qué plantas y animales nativos encontrarás allí?	¿Qué son las noticias falsas (también conocidas como <i>fake news</i>)? ¿Cómo puedes hallarlas y combatirlas? Investiga e infórmate durante este año de elecciones.	¿Cómo puedes afirmar que "Las vidas de las personas negras importan" este verano? Piensa en tus compañeros, vecinos o en las diferentes comunidades de todo nuestro inmenso estado. ¿De qué manera harás tu parte para asegurar que "las vidas	Escribe una carta de agradecimiento a tu maestro preferido y asegúrate de enviársela a finales del mes.	¿Tienes un vecino que necesite ayuda con los trabajos de exterior (patio, limpieza del garaje, lavado de auto, etc.)? Ayúdalo con estas tareas (con distancia social) y reflexiona con tu familia cómo te hizo sentir estar al servicio de los demás.	Usa símbolos en lugar de letras para crear tu propia versión del abecedario. Comparte el código con un amigo o tu familia para tener conversaciones entre ustedes.

Commented [HC1]: That's how CNN español has translated BLM, <https://cnnespanol.cnn.com/2020/06/09/que-es-el-movimiento-black-lives-matter-y-por-que-se-creo/>

			de las personas negras importa"?			
Creatividad	Siéntate afuera y escucha. ¿Qué sonidos escuchas? ¿El canto de los pájaros? ¿Personas que gritan? ¿Cómo se siente? ¿Caluroso y muy húmedo? ¿Frio y lluvioso? Escribe un par de oraciones para describir tu entorno usando todos tus sentidos.	Si realizaste la actividad anterior de observar tu entorno, crea un trabajo artístico a partir de cualquier técnica que represente lo que sientes. Recuerda: no tiene que parecerse a nada en particular, pueden ser simplemente colores, líneas o figuras.	¡Hoja de garabatos! Comienza dibujando un cuadrado en una hoja y prueba a llenar todo el cuadrado con garabatos, letras, pequeños monstruos, lo que se te ocurra. ¡Ve más allá del cuadrado si puedes!	Kehinde Wiley es un gran artista que pinta con detalles y patrones increíbles. Además, es el primer artista negro que pinta un retrato presidencial. ¿En qué serías el primero en hacer algo si pudieras hacerlo? Escribe sobre ello y repasa la increíble obra de Kehinde aquí: http://www.artnet.com/artists/kehinde-wiley/	Escucha la canción siguiente. Piensa en cómo afecta tu estado de ánimo y energía. ¿Por qué crees que ocurre eso? Busca algunas otras canciones e identifica cómo afectan tu estado de ánimo. https://www.youtube.com/watch?v=GvgHcQgF7bo	¡Crea tu propia lista de reproducción! Haz una lista de canciones que te gustaría usar para contar tu vida. Porque la realidad es, quién no quisiera tener una canción introductoria cada vez que entra a una habitación (aunque también necesitas una canción de cierre y para todo lo que está en el medio). Si puedes, crea una lista de reproducción de Spotify.
Pensamiento crítico	Crea un puesto de limonada para el verano. Estudia los horarios en los que hay más caminantes en el vecindario y cuánto cobrarás para sacar una ganancia.	¿Cuál es el legado de tu familia? Prepara recetas tradicionales del legado familiar en una semana de este verano.	¿Te estás preparando para la escuela secundaria? Durante los próximos cuatro años, tendrás tiempo para reflexionar y pensar en la universidad. Realiza un recorrido virtual de una universidad y comienza a planificar con entusiasmo.	Juega al juego de las "21 preguntas". Un jugador piensa en una persona, un lugar o una cosa, mientras que el otro jugador le hace 21 preguntas de sí/no para adivinar lo que está pensando.	¿Cuál es tu canción favorita? Crea un baile en TikTok o una interpretación para tu frase o parte preferida de la canción. Bonificación: ¡Publicalo en tu cuenta de redes sociales explicando el significado de cada movimiento!	Revisa una encuesta de un artículo de noticias. Determina quién es la audiencia deseada, qué propósito intenta cumplir la encuesta y qué sesgo potencial podría haber influido en la encuesta.
Colaboración	Pide a un amigo que use un cronómetro para tomar el tiempo que corres, patinas o andas en bicicleta. Intenta romper tu	Cuántos caminos distintos puedes tomar en tu vecindario para llegar a: la piscina, la biblioteca, el supermercado,	¿Cuáles fueron los impactos ambientales del confinamiento? Investiga maneras en las que tú y tu familia pueden seguir	Juega a "preferirías" con tu familia y conversa sobre tus respuestas. Estos son algunos iniciadores: https://conversa	Compite con tus amigos o familia en un juego en línea. Puede ser una consola de juegos, un juego de computadora o una aplicación	Llama a un amigo o familiar para contarle un cuento hasta una parte interesante. Luego, pídele que cuente la siguiente parte

	<p>récord al final del verano. ¡Haz lo mismo para tu amigo!</p>	<p>etc. Ve de caminata con un amigo.</p>	<p>contribuyendo a un mejor medio ambiente ahora que se levantó la orden de quedarse en casa.</p>	<p>tionstartersword.com/would-you-rather-questions/</p>	<p>popular en tu teléfono.</p>	<p>y se detenga en otra parte interesante. Continúen hasta que termine el cuento.</p>
<p>Bienestar social y emocional</p>	<p>Toma un sorbo de agua cuando necesites hacer una pausa durante el día. Concéntrate en las sensaciones del líquido que toca tus labios, que entra en tu boca y continúa por la garganta hasta que tragas. Tomarse un momento para desviar la atención de una sensación emocional a la otra puede servir para que el cuerpo se relaje y poder continuar el día con una actitud más positiva.</p>	<p>Di afirmaciones positivas en tu mente a lo largo del día, en especial cuando te sientas emocionalmente agotado. Cuando estos pensamientos sobre nosotros mismos y el mundo permanecen en nuestro interior, se vuelven realidad en nuestra mente. Promueve el pensamiento positivo con afirmaciones tales como: "Puedo hacer esto, soy suficiente". "Soy amable conmigo y con los que me rodean".</p>	<p>Ponte de pie y haz un estiramiento. Luego, siéntate por 30 segundos para practicar la respiración consciente. En silencio, piensa en algo por lo que estés agradecido.</p>	<p>Usa una tarjeta o una hoja, escribe una nota al maestro del año próximo y cuéntale sobre ti.</p>	<p>Haz un collage. Puedes usar hojas, pegamento, revistas y otros artículos que quieras agregar a tu collage. Crea distintos collage que ilustren cualidades personales, por ejemplo, tus fortalezas, ventajas y valores.</p>	<p>Comienza a pensar en las cualidades que los empleadores buscan en los empleados. Enumera las principales cualidades que buscan los empleadores a la hora de contratar a un empleado.</p>
<p>Salud y actividad física</p>	<p>Busca un lugar dentro o fuera de la casa que tenga uno o más tramos de escaleras. Sube y baja los tramos de escalera 10 veces para tener un buen entrenamiento cardiovascular.</p>	<p>El yoga es una excelente manera de aliviar el estrés. Intenta la postura Savasana (postura del cadáver), considerada una de las posturas más difíciles del yoga. Relájate por completo y despeja tu mente.</p>	<p>Busca un aperitivo de verano divertido que sea saludable en la siguiente página www.kidshealth.org Prepáralo para tu familia. Pídele ayuda a un adulto, si es necesario.</p>	<p>Ponte una mochila y realiza la mayor cantidad de sentadillas que puedas en un minuto. Repite tres veces.</p>	<p>Aprende un calentamiento de estiramiento dinámico: un tipo de estiramiento basado en movimientos. En esta actividad, usas los propios músculos para producir el estiramiento. Es diferente al estiramiento "estático" tradicional porque no se</p>	<p>Practica tu parada de manos. ¿Cuánto puedes mantenerla? Si tienes dificultades, comienza contra una pared.</p>

Commented [HC2]: Or "hacer el pino", <https://www.wordreference.com/es/en/translation.asp?sen=hacer%20el%20pino>



					mantiene la posición de estiramiento. (https://kidshealth.org/en/teens/stretching-vid.html)	
--	--	--	--	--	---	--

Desafío de aprendizaje continuo - Escuela secundaria

Los conjuntos de habilidades del desafío de aprendizaje continuo están conectados con las competencias de aprendizaje profundo de Michael Fullan. El desafío es completar por lo menos dos actividades de cada hilera en la semana. Un desafío extra es que crees tus propias actividades que corresponderán a cada habilidad de aprendizaje continuo y las completes. Comparte algunos ejemplos de los desafíos completados en las redes sociales etiquetando a @EducateIN.

Habilidad	Opción uno	Opción dos	Opción tres	Opción cuatro	Opción cinco	Opción seis
Conocimiento sobre el tema	Lee de forma independiente todos los días por lo menos 15 minutos y aumenta el tiempo en intervalos de 5 minutos cada día que lees.	Lee el siguiente artículo (https://tinyurl.com/yatnaqge) y comenta los detalles importantes. Responde la pregunta que aparece al final.	Mira un documental en PBS, Netflix u otra plataforma. Mientras lo miras, identifica el argumento que intenta crear el productor. Busca ejemplos en el documental donde la información podría estar manipulada para caer en su punto de vista.	Lee el poema, "Still I Rise" (Y aun así...me levanto) de Maya Angelou (https://tinyurl.com/y7iq7zrr). Identifica todos los ejemplos de sonrisas y piensa en qué tienen en común todas ellas. ¿De qué manera esos ejemplos de lenguaje figurativo crean el tema del poema?	Elige un tema o una inquietud de los acontecimientos actuales que te preocupe. Prepara un video estilo TED sobre el tema.	Crema un mapa de uno de tus lugares preferidos. Incluye imágenes e instrucciones de cómo llegar. Considera los elementos que se encuentran comúnmente en los mapas.
Comunicación	Escribe una carta a todos tus maestros del próximo año escolar. Cuéntales alguna información sobre ti que pueda ayudarlos a entenderte como estudiante.	Reflexiona: ¿Son importantes las reglas de gramática, las convenciones de la lengua, o la estructura de las oraciones, por ejemplo, cuando usamos las redes sociales?	Reflexiona: ¿Existe acaso alguna interpretación errónea sobre una obra artística? Si es así, ¿es responsabilidad del artista o del espectador?	Pregúntales a distintas personas de tu comunidad si puedes acompañarlos al trabajo un día. Pregúntales acerca de cómo comenzaron en su profesión y cuáles son sus responsabilidades en el trabajo.	¿Cuándo fue la última vez que enviaste una tarjeta o nota de agradecimiento por correo postal? ¿A qué estás esperando? Envía una a alguien que merezca tu gratitud.	Intenta demostrar tu gratitud por algo durante una semana. Elige la plataforma en la que quieres compartirla. Recuerda que el intercambio puede ser simplemente contigo mismo.
Creatividad	Siéntate afuera y escucha. ¿Qué sonidos escuchas? ¿El canto de los pájaros? ¿Personas que	Si realizaste la actividad anterior de observar tu entorno, crea un trabajo artístico a partir	Comienza dibujando un cuadrado en una hoja y prueba a llenar todo el cuadrado con	Kehinde Wiley es un gran artista que pinta con detalles y patrones increíbles. Además, es el	¡Crea tu propia lista de reproducción! Haz una lista de canciones que te gustaría usar para contar tu	¡Consigna del diario de la décima semana! Escribe o dibuja la primera idea que se te ocurra

	<p>gritan? ¿Cómo se siente? ¿Caluroso y muy húmedo? ¿Frio y lluvioso? Escribe un par de oraciones para describir tu entorno usando todos tus sentidos.</p>	<p>de cualquier técnica que represente lo que sientes. Recuerda: no tiene que parecerse a nada en particular, pueden ser simplemente colores, líneas o figuras.</p>	<p>garabatos, letras, pequeños monstruos, lo que se te ocurra. ¡Ve más allá del cuadrado si puedes!</p>	<p>primer artista negro que pinta un retrato presidencial. ¿En qué serías el primero en hacer algo si pudieras hacerlo? Escribe sobre ello y repasa la increíble obra de Kehinde aquí: http://www.artnet.com/artists/kehinde-wiley/</p>	<p>vida. Porque la realidad es, quién no quisiera tener una canción introductoria cada vez que entra a una habitación (aunque también necesitas una canción de cierre y para todo lo que está en el medio). Si puedes, crea una lista de reproducción de Spotify.</p>	<p>cuando leas el tema de esta semana sobre <u>unido</u>. (Puedes hacer esta actividad en el diario que preparaste la semana pasada).</p>
<p>Pensamiento crítico</p>	<p>Observa la siguiente imagen (https://tinyurl.com/y7wqchif) del New York Times. Fue despojada de su título y tienes que decidir qué está ocurriendo en la fotografía. ¿Qué detalles te ayudan a guiar tu conclusión?</p> 	<p>Creas un mapa (una red) mental en una hoja que muestre tu comprensión sobre las consecuencias de la censura de tuits en Twitter. Como referencia, lee este artículo de Forbes (https://tinyurl.com/y7xwsyqg).</p>	<p>Echa un vistazo a la siguiente pirámide poblacional de Indiana (https://tinyurl.com/y8cnzdk2). ¿Qué ves en los datos? (Solo los datos). Ahora, ¿qué tendencias observas? Especula por qué hay una población mayor de personas entre 35 y 44 años de edad.</p>	<p>¿Hay alguna diferencia entre estas dos políticas que uno podría ver en un restaurante o negocio pequeño: "Sin camisa, sin calzado, no hay servicio" y "Uso obligatorio de cubrebocas para ingresar"? Para más información, visita (https://tinyurl.com/y8epdrkl).</p>	<p>Tal vez hayas visto imágenes recientes que comparan (https://tinyurl.com/ybk9j5hc) la contaminación en distintas partes del mundo antes de la pandemia por COVID-19 y durante la pandemia por COVID-19. Las imágenes muestran una caída en la contaminación. ¿Deberían las naciones plantear el debate sobre las vacaciones sin contaminación? ¿Qué implicaciones tiene una propuesta de este tipo?</p>	<p>¿Quién fue César Chávez? Busca una de sus citas y escribe sobre cómo podría ponerse en práctica hoy.</p>
<p>Colaboración</p>	<p>Identifica una problemática en tu comunidad que te gustaría que se modificara. Reúne a un</p>	<p>Reúne a un grupo de personas de tu comunidad para trabajar juntos y juntar basura en los parques, las</p>	<p>Elige un libro para leer con un grupo de amigos y programa reuniones semanales para</p>	<p>Busca un gran espacio vacío de hormigón y colabora con miembros de tu comunidad para decorarlo con</p>	<p>Todos los miembros de la familia que juegan eligen una palabra. El juego consiste en inventar una</p>	<p>Busca un rompecabezas en tu casa, pídele uno a un amigo o vecino y ármelo juntos.</p>

Commented [HC3]: Or "mascarilla"

	<p>grupo de personas para ayudarte a generar conciencia; puedes presentar un evento o incluso ir puerta por puerta para que firmen una petición.</p>	<p>medianeras o en los estacionamientos.</p>	<p>comentar tu lectura.</p>	<p>tiza para acera.</p>	<p>definición creíble o dar la definición real de la palabra. Cada uno circula y comparte. Otros participantes intentan adivinar si la definición era verdadera o no. Los intentos más correctos ganan. Lleva el puntaje.</p>	
<p>Bienestar social y emocional</p>	<p>Toma un sorbo de agua cuando necesites hacer una pausa durante el día. Concéntrate en las sensaciones del líquido que toca tus labios, que entra en tu boca y continúa por la garganta hasta que tragas. Tomarse un momento para desviar la atención de una sensación emocional a la otra puede servir para que el cuerpo se relaje y poder continuar el día con una actitud más positiva.</p>	<p>Di afirmaciones positivas en tu mente a lo largo del día, en especial cuando te sientas emocionalmente agotado. Cuando internalizamos repetidamente distintos pensamientos o declaraciones sobre nosotros mismos y el mundo, se vuelven realidad en nuestra mente. Estas percepciones son lo suficientemente poderosas para convertirse en la lente a través de la cual vemos cada oportunidad y acción en nuestra vida, lo que atrae más pensamientos positivos o negativos en todo lo que nos sucede. Promueve el pensamiento positivo con afirmaciones tales como:</p>	<p>Ponte de pie y haz un estiramiento. Luego, siéntate por 30 segundos para practicar la respiración consciente. En silencio, piensa en algo por lo que estés agradecido.</p>	<p>Usa una tarjeta o una hoja, escribe una nota al maestro del año próximo y cuéntale sobre ti. ¿Qué cosas te gustan? ¿Qué cosas no te gustan? ¿Cómo aprendes mejor?</p>	<p>Haz un collage. Puedes usar hojas, pegamento, revistas y otros artículos que quieras agregar a tu collage. Crea distintos collages que ilustren cualidades personales, por ejemplo, tus fortalezas, ventajas y valores.</p>	<p>Comienza a pensar en las cualidades que los empleadores buscan en los empleados. Enumera las principales cualidades que buscan los empleadores a la hora de contratar a un empleado.</p>

		<p>"Puedo hacer esto, soy suficiente".</p> <p>"Soy amable conmigo y con los que me rodean".</p>				
<p>Salud y actividad física</p>	<p>Busca un aperitivo de verano divertido que sea saludable en la siguiente página www.kidshealth.org</p> <p>Prepáralo para tu familia.</p>	<p>Intenta hacer un entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HITT, por sus siglas en inglés) de 20 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tres vueltas. ● 45 segundos de ejercicio ● 15 segundos de descanso <ul style="list-style-type: none"> ○ Flexiones ○ Sentadillas ○ Talones al glúteo ○ Fondos de tríceps ○ Estocadas laterales ○ Abrir y cerrar piernas ○ Abdominales 	<p>Aprende un calentamiento de estiramiento dinámico. Es un tipo de estiramiento basado en movimientos. En esta actividad, usas los propios músculos para producir el estiramiento. Es diferente al estiramiento "estático" tradicional porque no se mantiene la posición de estiramiento. Mira el siguiente video: https://kidshealth.org/en/teens/stretching-vid.html.</p>	<p>Busca un lugar dentro o fuera de la casa que tenga uno o más tramos de escaleras. Sube y baja los tramos de escalera 10 veces para tener un buen entrenamiento cardiovascular.</p>	<p>Prueba cuántos abdominales puedes hacer en un minuto. Sostén una pelota para que el desafío sea mayor. Repite tres veces.</p>	<p>¡Disfruta de entre ocho y diez horas de BUEN sueño! El sueño ayuda a abastecer tu cerebro y cuerpo. Los adolescentes necesitan dormir bien porque su cuerpo y mente se desarrollan rápidamente. Las investigaciones científicas demuestran que muchos adolescentes no duermen la cantidad de tiempo suficiente.</p>